

認知症の人の おいしく豊かな食事に向けて

監修

北海道医療大学 看護福祉学部教授 山田 律子 〒061-0293 北海道石狩郡当別町金沢1757

はじめに

- 認知症が進むと、「自ら食べ始めることができない」「最後まで食べ続けることができない」「適量をすくえない」「むせる」など、**食べることへの支えが必要**になります。
- このとき、すべて食事を介助すると、認知症の人は自ら食べる意欲を失い、やがて本当に食べることができない人になってしまいます。
一方、認知症の人が**食べる力を発揮できるような環境**を整えることで、再びおいしく楽しく食べ続けることができるようになります。
- このパンフレットは、認知症の人の食べることに関する困難を理解し、その人が食べる力を発揮できる環境を整えていくための指針です。



まずは、以下に示すような**食事前の環境**が整っているか確認してみてください。
その上で、認知症の人の**食事の様子(食事場面の観察)**をもとに、**3つの視点**をチェックし、該当するページへと進んでください。

食事前の準備状況の確認

- 食べるためのからだの準備は整っていますか？**
食前に排泄を済ませていますか？疲れていたり、睡眠が乱れていたりしませんか？
発熱していたり、痛みがあったりしませんか？
- 食べることに集中できる環境ですか？**
食べたいと思える食物が提供されていますか？食卓に食物以外の物がおかれていませんか？気になる環境内の刺激(物音、動く物、光、においなど)はありませんか？
- 食べやすい姿勢ですか？**
姿勢は崩れていませんか？
食卓とからだとの距離、食卓の高さ、座る位置は適切ですか？



認知症の人の食事の様子を見て、次の①～③にお答えください。
「いいえ」の場合、指定するページへと
お進みください。

3つの視点

① **食べ始める**ことはできますか？

はい

いいえ

2ページ

② **食べ続ける**ことはできますか？

はい

いいえ

3ページ

③ **食べ方**は以前と同じですか？

例) 食べるペースが速くなった、
適量をすくえずこぼすようになった、など。

はい

いいえ

4ページ

1 食べ始めることができない場合

認知症の人の食べる様子

支援の仕方(食事環境づくり)

- 1 食事を目の前に置いてもじっと座ったまま食べようとしない



1 食事(食べる物として)の認知を高める工夫

- 1) 味覚の活用: 一口味わえるよう介助
- 2) 嗅覚の活用: うどん等の香りたつ食材の配膳
- 3) 好物の活用
- 4) なじんだ食器類の活用

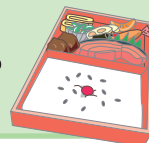


- 2 食器を並び替えることを繰り返して、食べようとしない



2 配膳方法の工夫

- 1) コース料理方式: 一品ずつ料理を出す
- 2) ワンプレート方式: 丼物や大皿
1つに主食と副食を盛りつける
- 3) 弁当箱の活用

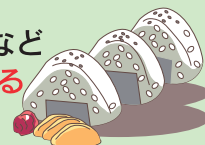


- 3 スプーン等を逆さに持ったり、食器に触れたりするが、食べる行為に至らない



3

- 日本の食文化を活かし、**利き手に食具(箸やスプーン)**、もう一方の手に**食器**をもつことを支援
- おにぎりやサンドイッチなど**道具を使わずに食べられる食物**を用意



- 4 食卓に置かれた食物以外の物に手を触れ、食べようとしない



4

- 食卓上の物品整理:
鉛筆など食物以外の物品を置かない



(高度)介助で食べている場合

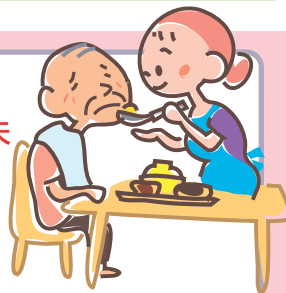
- 5 口を開けようとしない、顔をそむける、介助者の手を押し返す



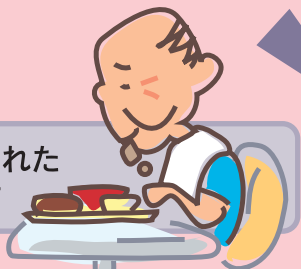
5 (高度認知症)

食事の認知を高める工夫

- 1) 好物の活用
- 2) 食物をすくったスプーンを下唇に触れる、なめてもらう
- 3) 口角、頬を指で軽くトントンと触れる
- 4) 本人の手に介助者の手を添えて食物を口へ運ぶ動作を支援



- 6 いったん口に入れた食物をはき出す



6

- 1) 痛みなど**食べたくない原因**への対応
- 2) 食事時間の変更

- 7 口に食物をため込んだまま飲み込まない



7

- 1) 声かけ、やさしくからだに**触れて気持ちを食事に戻す**
- 2) **異なる食感や味覚**(甘味・塩味など)、温冷を交互に介助(食事への注意維持)
- 3) **好物や冷たい物**で飲み込みやすくする(嚥下反射を誘発)

認知症の人の食べる様子

支援の仕方(食事環境づくり)

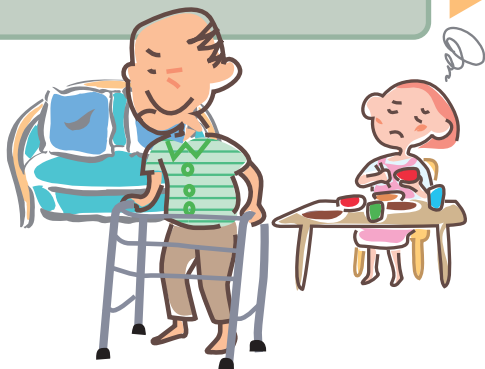
- 1 食事以外の刺激に注意が向き、
食べ続けられない(食事に集中できない)



1 食事環境の見直し

- 1) 過剰な刺激の除去:食事を中断する音・映像、人の足音、おしゃべりなど
- 2) 良い刺激の工夫:彩りのよい盛りつけ、食事ペースが同じ仲間との同席など
- 3) 食事への注意の戻し方
 - ①「次は〇〇を食べますか」等の言葉かけ
 - ②手を用いて視線を食材へと誘導
 - ③認知症の人の手にやさしく触れる
 - ④本人の手に介助者が手を添え、背後から食べる動作を支援

- 2 食事が途中だが、その場から立ち去る



2 1) 立ち去る要因の調整

- ①立ち去る原因となる刺激物の除去
 - ②薬による影響の確認
 - ③認知症の人の生活リズムに合わせて食事時間を設定
- 2) 食事が不足する場合の工夫
- ①動きながらも手にもって食べることでできる食物(おにぎり、パンなど)を用意
 - ②移動ルートに食物を置く

- 3 食事中に居眠りしてしまい、
食べ続けられない



3 食事中にすっきり起きていられるための支援

- 1) 睡眠不足や疲れの解消
- 2) 食事時間帯の見直し
- 3) 睡眠薬等の見直し(医療機関に相談)

- 4 むせてしまい、
食べ続けられない



4-1 専門家に相談: 飲み込む機能(嚥下機能)への対応

- 1) 食事前の適切な座り方(ホジショニング)
- 2) 飲み込みやすい食物の選択:冷たいゼリーやとろみ(増粘剤)の活用など
- 3) むせる食品の見直し:味つけの工夫や、好みの食物への変更
- 4) 休息と活動のバランスの調整、体力づくりに向けた支援
- 5) 嚥下体操などリハビリテーション
- 6) 飲み込んでいる最中に話しかけない

(高度)介助で食べている場合

4-2 むせの予防

- 1) 自分で食べることができるよう支援(食べる動作との協調で、むせる回数も減少)
- 2) 飲み込んだことを確認した上で、次の一口を介助

認知症の人の食べる様子

支援の仕方(食事環境づくり)

- 1 食べるペースが早い(早食い)、口に食物をたくさん詰め込む
⇒ムセたり、窒息しそうになる



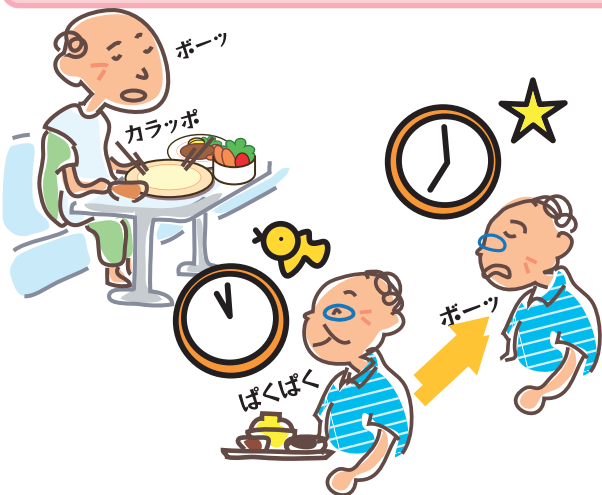
- 2 1) 適量をすくえない (一口量が多い、少ない)



- 2) 手を使って食べる

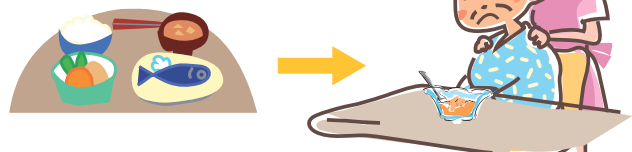
- 3 スプーンを鼻へ運んだり、食器まで届かず空すくいする

- 4 一つの食器からだけ食べ続ける、すべての食事を認知できず食べ残す



- 5 時間帯や日によって、うまく食べられるときと、そうでないときがある

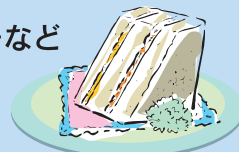
- 1 **食事環境の工夫**: 小さなスプーンや箸への変更、配膳方法や食物形態、食器も小ぶりにするなどの工夫



- 2 1) **配膳方法の工夫**: 事前に一口サイズに切れ目を入れてから配膳
2) **自助具の工夫**: 滑り止め付きの皿や、すくいやすいスプーンなど

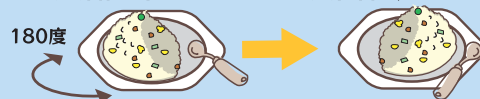


- 3) おにぎりやサンドイッチなど **道具を使わずに食べられる食物の工夫**



- 3 食具の持ち方や食べる動作のうち、できない部分のみ、本人の手に介助者の手を添えて支援

- 4 1) **配膳方法の工夫**: 丼物などワンプレート方式やコース料理方式など
2) **認知している場所に配膳** (半側空間失認と診断され、食物を片側半分残した場合には、食器の向きを180度回転)



- 3) 食物が見えやすい **食器の色・形の選択**
4) **食べる動作の継続**: 食器を交換すると食べ続けられなくなる場合、手に持っている食器内の食物が食べ終わる直前に、**介助用スプーンで食材をつぎ足す**

- 5 1) うまく食べられるときと、食べられないときで支援の仕方の変更・調整(過介助にならないように注意)
2) 生活リズムと薬の関係(専門家に相談)